

Kompetenzentwicklung für Mental Health – Angebote zur Prävention psychischer Gefährdung und zur Stärkung der individuellen Resilienz

Wieso ist Mental Health Awareness für ein Unternehmen so wichtig?

Psychische Gesundheit ist längst kein Tabuthema mehr – sie ist ein zentraler Erfolgsfaktor moderner Unternehmen.

Gleichzeitig kommen wir in den Nachrichten an einem Dauerbrenner nicht vorbei: die Fehltage im Job wegen psychischer Erkrankungen steigen und steigen. Unsere moderne Arbeitswelt mit ihrer Schnelligkeit, Verdichtung und Unsicherheit steht im Verdacht, Hauptauslöser dafür zu sein.

Sie können ein Gegengewicht setzen, wenn Sie in die Mental-Health-Kompetenzen Ihres Personals investieren. Denn es macht einen Unterschied, ob Mitarbeitende Warnsignale frühzeitig erkennen, sich trauen, offen über Belastungen zu sprechen und Lösungswege kennen und anwenden können.

Mit welchen Angeboten ich Sie unterstützen kann

Vorträge/Webinare (Dauer 60 Minuten incl. Handout)

- // Guter Stress, böser Stress? Belastungen einordnen und regulieren
- // Miteinander reden - Grundlagen gelungener Kommunikation
- // Burn-out-Prävention
- // In Balance bleiben durch Achtsamkeit
- // Resilienz - Widerstandskraft in turbulenten Zeiten
- // Psychologische Sicherheit als Führungsaufgabe
- // Guter Schlaf - die unterschätzte Kraftquelle

1-Tages-Workshop zur Stressregulation (Burn-out-Prophylaxe)

In diesem Workshop gehen wir im Dreischritt - erkennen, analysieren und regulieren – vor:

1. Erkennen: Die Teilnehmer erhalten theoretischen Input zur Einordnung des Phänomens Stress.
2. Analysieren: Mit visualisierenden und interaktiven Methoden ermitteln wir im Plenum und doch individuell unsere Stressauslöser, -verstärker und -folgen. Dazu erhalten die Teilnehmenden bereits vor dem Workshop einen Stressfragebogen zum Ausfüllen.
3. Regulieren: Im dritten Teil widmen wir uns den ganz persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien von Stress. Wir sichern die Ergebnisse unserer Arbeit, indem wir Ziele formulieren, Widerstände gegen die Umsetzung außer Kraft setzen und die konkreten Schritte der Umsetzung verschriftlichen.

Die Teilnehmer gehen mit einem bunten Strauß an erweitertem Theoriewissen, Inspiration aus der Gruppe und individuellem Aktionsplan aus diesem Seminar heraus.

Ist Ihr Interesse geweckt?

Ich freue mich, wenn Sie mich für weitere Informationen oder eine konkrete Anfrage kontaktieren!

Daniela Sotier
Reithmayrstr. 6
93051 Regensburg

Tel. : 0157 / 54 95 41 43
Mail: info@danielasotier.de
Web: www.danielasotier.de



Kurzprofil Daniela Sotier

- seit über 15 Jahren Erfahrung mit
Bildungsprozessen im Bereich Mental Health -



Ausbildung

Diplom Psychogerontologin, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (2004-2007)

Diplom Sozialpädagogin, Ostbayerische Technische Hochschule (1999-2004)

Zusatzstudium Interkulturelle Handlungskompetenz, Universität Regensburg (2002-2003)

Systemische Beraterin (DGSF), Münchner Institut für systemische Weiterbildung (2014-2016)

Certified Disability Management Professional (CDMP), DGUV (2024)

Berufliche Stationen

seit 2025

selbständig mit **Employee Assistance Program** und einer **Beratungspraxis für Privatpersonen**

2023 - 2025

Employee Assistance Program für Continental, Vitesco und KMU in und um Regensburg: psychosoziale Beratung, Kompetenzentwicklung Mental Health, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, betriebliche Krisennachsorge, BAD GmbH

2007 - 2019

Gründungs- und Vorstandsmitglied der Familienwerkstatt Regensburg e.V.

2008 - 2023

Psychosoziale Fachberatung für Menschen ab 55 Jahren in Lebenskrisen und mit psychischen Problemen im sozialpsychiatrischen Dienst, Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.; Entwicklung und Durchführung von psychoedukativen Gruppenprogrammen; Öffentlichkeitsarbeit zu Themen der psychischen Gesundheit

2011 - 2023

Lehrbeauftragte an der OTH Regensburg, Fakultät Angewandte Sozial- und Gesundheitswissenschaften für „Intervention in der Altersphase“ und „Psychologische Grundlagen“

2004 - 2008

Betreuungsgerichtshilfe und Beratung von gesetzlichen Betreuern, Seniorenamt der Stadt Regensburg